



## Merkblatt «Nutzungsverhalten»

# Nutzungsverhalten optimieren, ohne Wohnkomfort zu verlieren

**Kleine Energieeinsparungen im Haushalt bewirken viel. So sind doch unsere Haushalte für rund ein Drittel des Schweizer Stromverbrauchs verantwortlich; das Einsparpotenzial ist also enorm. Mit den nachfolgenden Tipps profitieren Sie doppelt: Sie sparen Geld und schonen gleichzeitig die Umwelt.**

Durch das persönliche Nutzungsverhalten in verschiedenen Alltags- und Lebensbereichen lässt sich der Energiebedarf spürbar senken, ohne dabei Komfort zu verlieren. Es bedarf nur eines Umdenkens und einer Umgewöhnung.

### Geräte

- **Geräte abschalten:** Geräte verbrauchen auch im Stand-by-Modus viel Strom, weshalb diese bei Nichtgebrauch möglichst vollständig ausgestaltet werden sollten.
- **Energiesparmodus / Sparprogramm nutzen:** Sparprogramme von Wasch- und Spülmaschinen dauern länger, benötigen aber weniger Energie (Strom und Wasser).
- **Geräte voll auslasten:** Geräte wie Geschirrspüler und Waschmaschine sollten gut gefüllt werden, um die Effizienz des einzelnen Waschgangs zu erhöhen und weniger Strom sowie Wasser für halbleere Maschinen zu verschwenden.

### Beleuchtung

- **LED-Leuchtmittel verwenden:** Die LED-Technik ist energieeffizienter und langlebiger.
- **Licht ausschalten:** Das Licht in leeren, unbenutzten Räumen beim Verlassen konsequent ausschalten.
- **Licht sparsam dimmen:** Konsequentes Dimmen verbraucht mehr Strom als Leuchten, die von Werk aus eine geringere Leistung aufweisen.
- **Tageslicht nutzen:** Der Verzicht auf künstliche Beleuchtung spart am meisten Strom.

### Kochen

- **Mit Deckel kochen:** Beim Kochen ohne Deckel geht ein Grossteil der Energie verloren.
- **Backofen richtig nutzen:** Wenn möglich aufs Vorheizen verzichten und konsequent auf Umluft setzen.
- **Kühlschrank-Temperatur einstellen:** Für den Kühlschrank wird eine Temperatur von 7°C empfohlen, beim Gefriergerät von –18°C.

### Wasserverbrauch

- **Warmwasserspeicher regulieren:** Die Temperatur kann auf 55 – 60°C eingestellt werden.
- **Duschen, anstatt zu baden:** Kurze und nicht zu heisse Duschen sparen viel Wasser.
- **Wasser abstellen:** Während dem Zähneputzen oder dem Einseifen unter der Dusche sollte das Wasser nicht laufen gelassen werden.
- **Duschsparbrausen verwenden:** Mit modernen Durchflussreglern lassen sich bis zu 50 % an Wasser einsparen, ohne dabei auf Wasserdruckkomfort verzichten zu müssen.

## Heizen

- **Raumtemperaturen richtig einstellen:** Energiesparendes Verhalten durch angepasste Raumtemperaturen bewirken viel (Wohnräume 20–22°C, Schlafzimmer 17–18°C)
- **Heizung herunter drehen:** Die Temperaturreduktion um 1°C spart bis zu 6–8 % der Heizenergie.
- **Radiatoren entlüften:** Vor den kühlen Monaten sollten die Radiatoren entlüftet werden; damit kann der Energieverbrauch bis zu 15 % gesenkt werden.
- **Sonnenschutz tagsüber öffnen:** Im Winter tagsüber die Sonnenstoren und Fensterläden öffnen, um die wärmende Sonne fürs Aufheizen der Räume zu nutzen.
- **Richtig lüften:** Drei bis viermal täglich für fünf bis zehn Minuten stosslüften. Angekippte Fenster sollten vermieden werden.

Mit diesen einfachen Tipps und Tricks machen Sie den Unterschied – für Ihre Geldbörse und die Umwelt. Weiterführende Informationen rund um die Optimierung des Nutzungsverhalten finden Sie unter **[www.nicht-verschwenden.ch](http://www.nicht-verschwenden.ch)**. Diese Website wird zur Verfügung gestellt vom Eidgenössischen Departement Umwelt, Verkehr, Energie und Kommunikation (UVEK).